

# 14 mite rreth koronavirusit të përgenjshtruar nga shkenca

Ndërsa koronavirusi i ri vazhdon të infektojë njerëzit në mbarë botën, artikujt e lajmeve dhe postimet në rrjete sociale për shpërthimin e pandemisë vazhdojnë të përhapen në internet. Fatkeqësisht, kjo përmytje e pafundme e informacionit mund ta bëjë të vështirë dallimin e fakteve nga trillimet - dhe gjatë një shpërthimi viral, thashethemet dhe dezinformatat mund të jenë të rrezikshme.

Live Science ka dhënë një listë të miteve më të përhapura në lidhje me koronavirus e ri SARS-CoV-2 dhe COVID-19, sëmundjen që ky virus shkaktonte, dhe ka shpjeguar pse këto thashetheme janë mashtruese, apo thjesht të gabuara.

## Miti: Virusi është vetëm një mutacion i ftohjes së zakonshme

Jo, nuk është kështu. Koronavirus është një familje e madhe virusesh që përfshin shumë sëmundje të ndryshme. SARS-CoV-2 ka ngjashmëri me koronaviruset e tjerë, katër prej të cilëve mund të shkaktojnë ftohjen e zakonshme. Të pesë viruset kanë projeksione me thumba në sipërfaqet e tyre dhe përdorin të ashtuquajturat proteina 'spike' për të infektuar qelizat pritëse. Sidoqoftë, katër koronaviruset e të ftohurës - të quajtur 229E, NL63, OC43 dhe HKU1 - të gjithë i përdorin njerëzit si bartësit e tyre kryesorë. SARS-CoV-2 ndan rreth 90% të materialit të tij gjenetik me koronaviruset që infektojnë lakuriqët e natës, cka sugjeron që virusi ta ketë origjinën në këto kafshë dhe më vonë të ketë kaluar te njerëzit.

Të dhënat sugjerojnë që virusi kaloi përmes një kafshe të ndërmjetme përpara se të infektonte njerëzit. Po ashtu, virusi SARS kaloi nga lakuriqët e natës në civetë (gjitarë të vegjël të natës) në rrugëtimin e tij drejt njerëzve, ndërsa MERS infektoi devetë përpara se të përhapej tek njerëzit.

## Miti: Virusi ndoshta është krijuar në një laborator

Nuk ka provë që sugjeron që virusi është i krijuar nga njeriu. SARS-CoV-2 ngjason mjaft me dy koronaviruset e tjera që kanë shkaktuar shpërthime në dekadat e fundit, SARS-CoV dhe MERS-CoV, dhe të tre viruset duket se e kanë origjinën në lakuriqët e natës. Shkurt, karakteristikat e SARS-CoV-2 janë në përputhje me ato që dimë për koronaviruset e tjera që kalojnë natyrshëm nga kafshët te njerëzit.

Një studim i botuar më 17 mars në revistën Nature Medicine gjithashtu dha prova të forta kundër idesë se virusi është i krijuar në laborator. Studimi zbuloi se një pjesë kryesore e SARS-CoV-2, e njohur si proteina 'spike', me siguri ishte shfaqur në natyrë dhe jo si krijim laborator. Për më tepër, nëse shkencëtarët po përpiqeshin të përdornin modele kompjuterike për të inxhinieruar një virus vdekjeprurës bazuar në virusin origjinal SARS, ata me siguri nuk do të kishin zgjedhur mutacionet që në të vërtetë shfaqen në SARS-CoV-2. Kjo për shkak se simulimet kompjuterike tregojnë se mutacionet në SARS-CoV-2 nuk duket se funksionojnë shumë mirë për të ndihmuar

virusin të lidhet me qelizat njerëzore. Por rezulton që natyra është më e zgjuar se shkencëtarët, dhe koronavirusi i ri gjeti një mënyrë për të bërë mutacion që ishte më e mirë - dhe krejtësisht ndryshe - nga gjithçka që shkencëtarët mund të parashikonin ose të krijojnë, sic zbuloi studimi.

## **Miti: Kafshët shtëpiake mund të përhapin koronavirusin e ri**

Edhe pse kafshët shtëpiake mund të kontraktojnë COVID-19 në raste të rralla, nuk ka asnjë dëshmi që ato mund ta përhapin atë te njerëzit.

Ka pasur disa raporte për mace dhe qen që u infektuan me COVID-19 pas kontaktit me pronarin e tyre të sëmurë. Për shembull, në prill, dy mace shtëpiake në New York u testuan pozitive për COVID-19, dhe pronari i njëres prej këtyre maceve u konfirmua se kishte COVID-19 para se macja të shfaqte simptoma, raportoi Live Science.

Edhe nëse kafshët shtëpiake herë pas here infektohen, Qendra për Kontrollin dhe Parandalimin e Sëmundjeve (CDC) thotë se nuk ka prova që ato po luajnë një rol të rëndësishëm në përhapjen e virusit. Dhe, deri më tani, nuk ka raporte të konfirmuara për njerëz që të kenë kontraktuar sëmundjen nga kafshët shtëpiake.

Për çdo rast, CDC rekomandon që njerëzit me COVID-19 të mundësojnë që dikush tjetër të shëtisë dhe të kujdeset për kafshët e tyre shoqëruese ndërkohë që janë të sëmurë. Njerëzit duhet të lajnë gjithmonë duart pasi të përkëdhelin kafshë gjithsesi, pasi kafshët shtëpiake mund të përhapin sëmundje të tjera tek njerëzit.

## **Miti: Fëmijët nuk mund të marrin koronavirusin**

Fëmijët mund të marrin patjetër COVID-19, megjithëse raportet për sëmundje serioze tek fëmijët janë të rralla.

Një studim i CDC për më shumë se 1.3 milion raste të COVID-19 në SHBA, nga janari deri në maj, zbuloi se shkalla e infeksioneve të konfirmuara tek fëmijët nën moshën 9 vjeç ishte tek 52 raste në 100,000 njerëz tek fëmijët; çka krahasohet me një mesatare prej 400 rastesh (të çdo moshe) për 100,000 njerëz në popullatën e SHBA-së në tërësi.

Një studim tjetër i CDC zbuloi se midis 52,000 vdekjeve të raportuara nga COVID-19 nga shkurti deri në maj, vetëm 16 vdekje u raportuan në njerëz nën moshën 18 vjeç.

Megjithatë, jo të gjithë fëmijët janë kursyer nga COVID-19. Në raste të rralla, fëmijët me një infektion aktual ose të mëparshëm COVID-19 kanë zhvilluar të ashtuquajturën sindromë inflamatore multisistemike (MIS-C). Simptomat e këtij sindromi mund të ndryshojnë, por pacientët duket se kanë simptoma të ngjashme me ato që gjenden në dy sëmundje të rralla: sindromi i shokut toksik dhe sëmundja e Kawasaki-t. Sindroma e shokut toksik është një gjendje e rrezikshme për jetën, e cila shkaktohet nga toksinat e prodhuara nga lloje të caktuara të baktereve; sëmundja e Kawasaki-t është një sëmundje e fëmijërisë që shkakton inflamacion në muret e enëve të gjakut, dhe në raste serioze mund të shkaktojë dëmtim të zemrës.

## **Miti: Nëse keni koronavirus, "do ta kuptoni"**

Jo, nuk do ta kuptoni. COVID-19 shkakton një gamë të gjerë simptomash, shumë prej të cilave shfaqen në sëmundje të tjera të frymëmarrjes si gripi dhe ftohja e zakonshme. Specifikisht, simptomat e zakonshme të COVID-19 përfshijnë ethe dhe temperaturë, kollë, dhimbje koke, dhimbje të fytyrës, dhimbje të muskujve ose trupit, vështirësi në frymëmarrje, nauze dhe të vjella. Në raste të rënda, sëmundja mund të përparojë në një sëmundje serioze si pneumonia - por në fillim, personat e infektuar mund të mos shfaqin fare simptoma.

Disa njerëz kurrë nuk zhvillojnë simptoma. Akoma është duke u caktuar sa të zakonshëm janë rastet asimptomatike, megjithëse CDC vlerëson se mund të jenë rreth 40% të rasteve.

Nëse keni sëmundje bashkëshoqëruese dhe simptoma më të buta të sëmundjes, duhet të kërkoni kujdes mjekësor në spitalin më të afërt..

## **Miti: Koronavirusi është më pak vdekjeprurës sesa gripi**

Megjithëse përqindja e vdekjes për COVID-19 është e paqartë, pothuajse të gjitha hulumtimet e besueshme sugjerojnë se është shumë më e lartë se ajo e gripit sezonal, i cili ka një shkallë vdekshmërie rreth 0,1% në SHBA, sipas Live Science.

Mes rasteve të raportuara të COVID-19 në SHBA, rreth 4% kanë vdekur, sipas të dhënave nga Universiteti Johns Hopkins. Kjo është ajo që njihet si shkalla e fatalitetit të rasteve, e cila përcaktohet duke pjestuar numrin e vdekjeve me numrin e përgjithshëm të rasteve të konfirmuara. Por, shkalla e fatalitetit të rasteve është e kufizuar për disa arsye. Së pari, jo të gjithë me COVID-19 janë duke u diagnostikuar me sëmundjen - kjo është pjesërisht për shkak të kufizimeve në testime dhe për faktin që njerëzit që shfaqin simptoma të buta ose të moderuara mund të mos kërkojnë testime. Ndërsa numri i rasteve të konfirmuara rritet, shkalla e vdekshmërisë mund të ulet.

Shumë studime vlerësojnë se rreth 0.5% deri në 1% e njerëzve të infektuar me COVID-19 do të vdesin nga sëmundja, sipas Nature News. Edhe një shkallë e vdekjes rreth 1% është akoma 10 herë më e lartë se ajo e gripit.

## **Miti: Suplementet me vitaminë C do t'ju ndalojnë në marrjen e COVID-19**

Studiuesit nuk kanë gjetur ende ndonjë provë që suplementet e vitaminës C mund t'i bëjnë njerëzit imunë ndaj infeksionit COVID-19. Në fakt, për shumicën e njerëzve, marrja e vitaminës shtesë C nuk e largon as ftohjen e zakonshme, megjithëse mund të shkurtojë kohëzgjatjen e një ftohjeje nëse merrni një të tillë.

Megjithatë, vitamina C kryen role thelbësore në trupin e njeriut dhe mbështet funksionin normal të imunitetit. Si një antioksidant, vitamina neutralizon grimcat e ngarkuara të quajtura radikale të

lira, të cilat mund të dëmtojnë indet në trup. Vitamina C ndihmon gjithashtu trupin në sintetizimin e hormoneve, ndërtimin e kolagjenit dhe mbylljen e indeve lidhës vulnerabel kundër patogjenëve.

Pra, po, vitamina C duhet patjetër të përfshihet në dietën tuaj ditore nëse doni të ruani një sistem të shëndetshëm imunitar. Por megadozimi i suplementeve nuk ka të ngjarë të ulë rrezikun për kapjen e COVID-19, dhe më së shumti mund t'ju japë një avantazh "modest" kundër virusit, nëse infektoheni. Asnjë provë nuk sugjeron që të ashtuquajturat suplemente të tjera që rrisin imunitetin - siç janë zinku, çaji jeshil ose ekinacea - ndihmojnë në parandalimin e COVID-19.

Jini të kujdesshëm ndaj produkteve që reklamohen si trajtime ose kura për koronavirusin e ri. Që nga fillimi i shpërthimit të COVID-19 në Shtetet e Bashkuara, Administrata e Ushqimit dhe e Barnave e SHBA (FDA) dhe Komisioni Federal i Tregtisë (FTC) tashmë kanë lëshuar paralajmërime për shtatë kompani për shitjen e produkteve mashtruese që premtojnë të kurojnë, trajtojnë ose parandalojnë infeksionin viral.

## **Miti: Nuk është e sigurt të marrësh një paketë nga Kina**

Është në fakt e sigurt të merrni letra ose pako nga Kina, sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë. Hulumtimet e mëparshme kanë zbuluar se koronaviruset nuk mbijetojnë gjatë në objekte si letra dhe pako. Bazuar në ato që dimë për koronavirusë të ngjashëm si MERS-CoV dhe SARS-CoV, ekspertët mendojnë se ky koronavirus i ri ka gjasa të mbijetojë dobët në sipërfaqe.

Një studim i mëparshëm zbuloi se koronaviruset të ngjashme mund të qëndrojnë në sipërfaqe të tilla si metali, qelqi ose plastika për aq gjatë sa nëntë ditë, sipas një studimi të botuar më 6 shkurt në The Journal of Hospital Infection. Por, sipërfaqet e pranishme në paketim nuk janë ideale që virusi të mbijetojë.

Që një virus të ketë shanse për sukses, duhet një kombinim i kushteve specifike të mjedisit, si temperatura, mungesa e ekspozimit ndaj rrezeve UV dhe lagështia - një kombinim që nuk do ta merrni në paketat e transportit, sipas Dr. Amesh A. Adalja, studiues i Qendrës Johns Hopkins për Sigurinë Shëndetësore.

Dhe kështu, "ekziston një rrezik shumë i ulët i përhapjes nga produktet ose paketimet që dërgohen gjatë një periudhe ditësh ose javësh në temperaturë ambiente", sipas CDC. "Aktualisht, nuk ka asnjë provë që të mbështesë transmetimin e COVID-19 nga mallrat e importuara, dhe nuk ka pasur asnjë rast të COVID-19 në Shtetet e Bashkuara të lidhur me mallrat e importuara." Përkundrazi, koronavirusi mendohet se përhapet më shpesh përmes pikave të frymëmarrjes.

## **Miti: Mund të merrni koronavirusin nëse hani në restorante kineze në SHBA**

Jo, nuk mundeni. Sipas asaj logjike, do ju duhet të shmangni restorantet italiane, koreane, japoneze dhe iraniane, duke pasur parasysh që ato vende gjithashtu janë përballur me një shpërthim të sëmundjes. Koronavirusi i ri nuk prek vetëm njerëzit me origjinë kineze.

## **Miti: Pirja e zbardhuesve ose dezinfektuesve të tjerë mund t'ju mbrojnë nga COVID-19**

Ju absolutisht nuk duhet të pini zbardhues ose dezinfektues të tjerë shtëpiakë, dhe gjithashtu nuk duhet t'i spërkatni ato në trupin tuaj. Këto substanca janë helmuese nëse gëlltiten, dhe ato gjithashtu mund të shkaktojnë dëme në lëkurë dhe sy, sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë.

Kur gëlltiten, hipokloriti i natriumit (zbardhues shtëpiak) mund të shkaktojë atë që quhet "nekrozë likuefaktive", një proces që rezulton në shndërrimin e indeve në një masë viskoze të lëngshme, raporton Live Science. Zbardhuesi gjithashtu mund të dëmtojë qelizat pasi natriumi reagon me proteina dhe yndyrna në indet e një personi në një proces të quajtur saponifikim (sapun), raportuan mjekët në vitin 2018 në një botim nga Shoqata e Rezidentëve të Mjekësisë Urgjente.

Në mënyrë alarmante, në një studim të kohëve të fundit, afro 4 në 10 të rritur amerikanë raportuan që ata përfshijnë praktika të rrezikshme pastrimi për të parandaluar COVID-19, siç është larja e ushqimit me zbardhues, përdorimi i produkteve të dezinfektimit shtëpiak në lëkurën e tyre ose thithja me qëllim e avujve nga produktet e pastrimit, raporton Live Science.

## **Miti: Pirja e alkoolit dhe ngrënia e hudhrës mund t'ju mbrojnë nga COVID-19**

Konsumimi i ushqimeve të caktuara, si alkooli ose hudhra, nuk do t'ju mbrojnë nga koronavirusi i ri. Edhe pse sanitizuesit e duarve me bazë alkooli punojnë për të dezinfektuar lëkurën tuaj, alkooli nuk e ka këtë efekt në trupin tuaj kur gëlltiten, sipas OBSH. Përdorimi i rëndë i alkoolit në të vërtetë mund të dobësojë sistemin tuaj imunitar dhe të zvogëlojë aftësinë e trupit tuaj për t'u përballur me sëmundjet infektive. Dhe, megjithëse hudhra mund të ketë disa veti antimikrobike, nuk ka asnjë provë që tregon që mund të mbrojnë kundër COVID-19, thotë OBSH.

## **Miti: Rrjetet 5G mund të përhapin koronavirusin e ri**

Virusët, përfshirë SARS-CoV-2, nuk mund të udhëtojnë ose të transmetohen përmes valëve të radios ose rrjeteve celulare siç janë rrjetet 5G, sipas OBSH. Koronavirusi i ri përhapet kryesisht përmes pikave të frymëmarrjes që lëshohen kur një person i infektuar kollitet, tështin ose flet, si dhe përmes sipërfaqeve të kontaminuara. OBSH gjithashtu vëren se COVID-19 është përhapur në vende që nuk kanë rrjete celulare 5G.

## **Miti: Ekspozimi ndaj temperaturave të larta parandalon COVID-19**

Ekspozimi ndaj diellit ose temperaturave të ngrohta nuk do t'ju mbrojë nga COVID-19, sipas OBSH. Ju ende mund ta merrni sëmundjen pavarësisht sa nxehtë është - virusi po përhapet edhe në zona me mot shumë të nxehtë, siç është Arizona në SHBA. Nje banjë e nxehtë gjithashtu nuk do të parandalojë COVID-19, thotë OBSH.

## **Miti: Veshja e maskave mund të shkaktojë helmim me CO2**

Veshja e maskave mjekësore për periudha të gjata mund të jetë e pakëndshme për disa, por nuk shkakton mungesë të oksigjenit ose helmim me dioksid karboni (CO2) (kur shumë CO2 mbledhet në systemin e qarkullimit të gjakut), sipas OBSH. E njëjta gjë vlen për maskat N95 dhe mbulesat e fytyrës me leckë, sipas Healthline.

"Rimarrja e sasive të vogla të CO2 nga veshja e frymëmarrësve N95 të vendosur siç duhet, ose leckave të vendosura më lirshëm, ose maskave kirurgjikale, nuk përbën shqetësim për shumicën dërrmuese të njerëzve," thotë Darrell Spurlock Jr., drejtori i Qendrës së Udhëheqjes për Hulumtimin në Arsimin e Infermierisë në Universitetin Widener në Pensilvani. "'Doza'" e CO2 që ne mund të rimarrim ndërsa maskohemi eliminohet shpejt dhe lehtë nga sistemet e frymëmarrjes dhe nga ato metabolike në trup."

Kur vishni një maskë, duhet të siguroheni që ajo t'ju mbrojë, por gjithashtu t'ju lejojë të merrni frymë normalisht, thotë OBSH.